

**Touching Hearts Touching Minds Handout #16**  
**Ponga la Mesa (Comidas en familia)**  
**Instrumento de Consejería**

**¿Cuál es el mensaje clave?**

- Las comidas en familia ofrecen nutrición emocional, física, intelectual y espiritual.
- Las comidas en familia unen fuertemente a las familias.

**¿Quién debe recibir este mensaje?**

- Cualquier padre de familia.

**¿Cómo se puede usar este mensaje?**

**Abrir:**

- Los padres actuales enfrentan retos que antes no existían o no eran tan comunes cuando sus padres los estaban criando. ¿Cuáles son algunos de los retos que usted está enfrentando al criar a sus hijos, retos que existen porque vivimos en tiempos cambiantes y turbulentos?
- Ejemplos de respuestas:
  - Comunidades inseguras
  - Depredadores del Internet
  - Actividad de pandillas
  - Violencia en la TV
  - Guerra y amenazas nucleares
  - Los padres que tienen varios trabajos con muy poco tiempo para sus hijos
  - Amenazas de ataques, hasta en las escuelas
  - Delincuencia en las calles
  - Tiempos inseguros
- Suponga que puedo sacar mi libreta y escribir una receta para algo que le ayudaría a proteger a su niño de los tiempos en que vivimos. ¿Le interesaría?
- (Ofrezca el volante) La receta que escribiría sería esta: Coman juntos sus comidas en familia. Las comidas en familia tienen un enorme efecto. Podrían ser la tabla de salvación de su familia durante tiempos turbulentos. Comer juntos les da a usted y a sus hijos un sentido de pertenencia, una conexión que les permite estar fuertes cuando se enfrentan a un reto.



*Idea para un grupo:*

- ¿Alguna vez ha jugado a “Una Mosca en la Pared”? Es un juego divertido. ¿Está lista para jugar? Imagínese que yo fuera “Una Mosca en la Pared” durante su más reciente hora de la comida con su familia. Una Mosca en la Pared se puede desplazar y ver cosas que quizá usted no vea cuando está involucrada en cierta situación. ¿Qué vería u oiría yo durante las horas de comida en su casa?

**Investigar:**

- ¿Cómo pueden encontrar tiempo los padres ocupados para sentarse y comer juntos con sus familias?
- ¿Qué es lo que impide a su familia comer juntos?
- ¿Qué pueden decir y hacer los padres en las comidas para darles a todos—hasta a los bebés—la oportunidad de comunicarse?
- Las comidas en familia pueden ser ollas de presión o remansos de paz en un día ocupado. ¿Qué pueden hacer los padres para convertirlas en una experiencia pacífica y divertida para todos?

**Conectar:**

- ¿Qué memorias de sus comidas en familia espera que sus hijos valoren?
- ¿Hay algún ritual o tradición que pudiera iniciar hoy que pudiera ser algo que pudiera compartir con *sus* hijos?
- ¿Cuáles son algunas cosas que los niños pueden aprender de las comidas en familia?
- ¿Cómo se siente, como madre o padre, después de comunicarse con su niño de una manera eficaz?

**Actuar:**

- Sin mucho esfuerzo o tiempo adicional, simplemente comiendo juntos en familia podría realmente cambiar el rumbo de su vida y la de su familia.
- ¿Qué hay de cenar en su casa esta semana—y quién la estará disfrutando con usted?
- ¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer esta semana para hacer posible el comer juntos?
- ¿Qué puede hacer para adaptar sus horarios y hacer de las comidas en familia algo más frecuente?

